



行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1344* たんぱく質
	2月	キムチクツパ		豚肉,木綿豆腐,鶏卵	米,油,でんぷん	たまねぎ,しょうが,干しいたけ,にんじん,はくさい,アレルゲンフリーキムチ,にら	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	621 kcal
		いかのかりんあげ	○	いか	あげ油,でんぷん	しょうが汁	清酒,みりん,しょうゆ	26.6 g
		だいこんのナムル			白ごま,上白糖,ごま油	だいこん,こまつな,もやし,にんじん,にんにく	しょうゆ,塩,こしょう,酢	
ひなまつり 献立	3火	ちらしずし		鶏肉,油揚げ,凍り豆腐,鶏卵,桜でんぷん,きざみのり	米,上白糖,油	干しいたけ,かんぴょう,にんじん,れんこん,さやいんげん	みりん,酢,塩,しょうゆ,清酒	558 kcal
		さくらのすましじる	○	木綿豆腐,アレルゲンフリーかまぼこ		にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	塩,しょうゆ	23.1 g
		ももゼリー		粉寒天	上白糖	苺果汁,苺缶詰		
	4水	ごはん			米			571 kcal
		ぶりのてりやき	○	ぶり	上白糖,でんぷん,白ごま	しょうが汁	清酒,しょうゆ,みりん,	26.7 g
		いそかあえ		きざみのり		はくさい,えのきたけ,ほうれんそう	しょうゆ	
		なめこのみそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		なめこ,ねぎ		
	5木	はちみつレモントースト			食パン,ソフトマーガリン,はちみつ	レモン		606 kcal
		コーンクリームシチュー	○	牛乳,ベーコン,豚肉,大豆,生クリーム	油,バター,小麦粉,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,クリームコーン,ホールコーン	とりがら,塩,白こしょう,パセリ	25.0 g
		いかいりかいそうサラダ		いか,海藻ミックス,耐熱糸寒天	上白糖,ごま油,白ごま	もやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢,からし	
	6金	たかなスパゲティ	○	鶏肉,ちりめんじゃこ,乾燥わかめ	スパゲティ,油,白ごま,ごま油	にんじん,しめじ,たかな漬	塩,こしょう,しょうゆ,清酒,みりん	625 kcal
		ゆでやさいとじゃがいものごまだれサラダ			じゃがいも,白ごま,上白糖,ごま油,油	キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン	しょうゆ,酢	24.2 g
		シュガーケーキ		鶏卵,牛乳	上白糖,バター,小麦粉,三温糖		ベーキングパウダー	
	9月	おえかきオムライス		鶏肉,鶏卵	米,バター,油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	塩,白ワイン,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,みりん	637 kcal
		ポトフ	○	ウインナー	油,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ	とりがら,ローリエ葉,塩,こしょう,パセリ	23.1 g
		みかん			みかん			
平 東 京 都 白	10火	だいこんめし		油揚げ	米,押麦	だいこん	清酒,しょうゆ	560 kcal
		すいとん	○	鶏肉	小麦粉	しょうが汁,にんじん,干しいたけ,はくさい,ねぎ	清酒,塩,しょうゆ	17.8 g
		むしさつまいも			さつまいも		塩	

行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1344* たんぱく質
	11水	しょうゆらーめん		豚肉,生わかめ	冷凍ラーメン,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,もやし,ねぎ	清酒,とりがら,塩,しょうゆ,こしょう,みりん	591 kcal
		ビーンズポテト	○	大豆	あげ油,じゃがいも		塩,こしょう,パプリカ粉,ガーリックパウダー	23.8 g
		フルーツパンチ			上白糖	レモン,パイン缶,蜜柑缶,りんご缶	サイダー	
	12木	パインパン			パインパン			572 kcal
		さかなのカレーパンこやき	○	ホキ	パン粉,オリーブ油	にんにく	塩,こしょう,ワイン,カレー粉,パセリ	26.3 g
		コーンサラダ			上白糖,油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん,たまねぎ,りんご	塩,からし,酢	
		ミネストローネ		ベーコン,豚肉,ひよこ豆	オリーブ油,じゃがいも,A BCマカロニ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,キャベツ	赤ワイン,とりがら,ローリエ葉,ケチャップ,塩,こしょう,中濃ソース,バジル,塩,パセリ	
	13金	こうやどうふのそぼろどん		鶏ひき肉,凍り豆腐	米,油,上白糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ,さやいんげん	清酒,しょうゆ	637 kcal
		ござかなのごまがらめ	○	わかさぎ	あげ油,でんぷん,上白糖,白ごま		みりん,しょうゆ	29.4 g
		みそしる		油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ		
	16月	ごはん			米			579 kcal
		さばのごまみそかけ	○	さば,赤みそ	油,上白糖,でんぷん,白ごま	しょうが汁	清酒,しょうゆ,みりん,	26.4 g
		やさいのおかかあえ		糸削り		キャベツ,もやし,こまつな	しょうゆ,みりん	
		いなかじる		油揚げ,木綿豆腐	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	しょうゆ,塩	
お 彼 岸 献 立	17火	けんちんうどん		鶏肉,油揚げ	ごま油,さといも,冷凍うどん	洗いごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	塩,しょうゆ	565 kcal
		もやしときゅうりのあえもの	○		白ごま,上白糖,ごま油	きゅうり,もやし	しょうゆ,ラー油,からし,酢	23.3 g
		にしよくぼもち		きな粉	もち米,米,黒すりごま,上白糖		塩	
	18水	ビーフカレーライス		和牛もも	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	カレー粉,赤ワイン,とりがら,トマトピューレー,中濃ソース,塩,しょうゆ	674 kcal
		ガーリックドレッシングサラダ	○	耐熱糸寒天	白ごま,オリーブ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく,たまねぎ	しょうゆ,酢,からし	23.7 g
		いちごみるくゼリー-いちごのせ		粉寒天,牛乳,生クリーム,粉寒天	上白糖	いちご		
祝 お 卒 祝 業 い ・ 献 立 級	19木	せきはん		ささげ	もち米,米,黒ごま		塩	612 kcal
		とりのからあげ	○	鶏肉	あげ油,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく	しょうゆ,清酒	26.8 g
		からしあえ			上白糖	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	しょうゆ,塩,からし	
		おいおいすましじる		木綿豆腐,アレルゲンフリーかまぼこ		にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	塩,しょうゆ	

*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。



きゅうしゅくだより3月

令和8年2月26日
墨田区立緑小学校
校長 浮津 あゆみ
栄養士 涌井 優美香

少しずつ春の訪れが感じられるようになりました。早いもので今のクラスで過ごす最後の月になります。学校やおうちで、どのような食生活を送ってきましたか？チェックシートで一年間を振り返ってみましょう。

☑ 振り返りチェックシート

<input type="checkbox"/> 食事の前は、手をきれいに洗った。 	<input type="checkbox"/> よく噛み、味わって食べた。 	<input type="checkbox"/> 苦手なものも一口は食べた。 
<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べた。 	<input type="checkbox"/> 食に興味を持つ機会が増えた。 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や片づけを協力した。 

🕊 東京都 - 平和の日 🕊

1945年3月10日に、東京大空襲がありました。わずか2時間で東京は焼け野原となり、東京都で10万人・墨田区だけで6万人の方が亡くなりました。

当時は食べるものがなく、栄養失調で亡くなった方がたくさんいます。今のよう、豊富に食材があったわけではありません。具がほとんどない味のうすい汁物でお腹を満たし、主食の米はめったに食べられなかったそうです。

今平和で暮らせることやごはんが食べられることは当たりまえではありません。あらためて平和について考えてみてほしいです。

3月10日は当時の食事を再現した「大根めし、すいとん、ふかし芋」が給食でです。

🍑 桃の節句 🍑

3月3日は、「ひな祭り」。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。平安時代にあった、「流し雛」という風習がはじまりとされています。この日を祝う行事食があります。



【ちらし寿司】
おせち料理と同じように、縁起のよい食材が使われ、彩りきれいなちらし寿司を作ります。



【桃のゼリー】
桃の節句にちなんで、桃を使ったデザート付。



6年生の卒業と、1年生から5年生が次の学年に上がる進級をお祝いするメニューにしました。今年度192回の給食を提供しましたが、楽しそうに給食を食べてくれたり、見た目や味付けの感想をくれたり、緑小学校の給食はみなさんの意見をたくさん参考にして、毎日おいしい給食を作ることができました。今年度最後の給食を楽しんでください。

🥄 Let's Cooking 🥄 ～ おうちで作ろう★人気の副菜 ～

【海藻サラダ 1人分量】

- もやし・・・40g
- きゅうり・・・7g
- にんじん・・・5g
- 海藻ミックス・・・0.3g

- 砂糖・・・0.5g
- しょうゆ・・・3.5g
- お酢・・・1g
- からし・・・0.5センチ
- ごま油・・・0.8g
- 白ごま・・・1g

- ① 海藻ミックスは水でもどす。
- ② 切った野菜は茹でて、食べられる固さになったら水にさらして冷やす。
- ③ 調味料をすべて混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、②の野菜と和える。

令和8年度の給食は4月8日(水)スタート

ランチマットを忘れずに！